

So entspannt Birgit Braunrath



flair Was ist Ihr persönlicher Ort der Ruhe?

BIRGIT BRAUNRATH Wir haben zwei Streuobstwiesen. Die steile obere Wiese mit uralten Obstbäumen hat in der Mitte eine uneinsehbare, ebene Fläche. Dort sitze ich auf einem Baumstamm, warte auf die vorbeiziehenden Rehe, versuche Vogelgeräusche zuzuordnen und vergesse den Rest der Welt.

f Welches Buch hilft Ihnen beim Runterkommen?

BB Mein ganzes Leben besteht aus Büchern, die wirken. Ein Klassiker, der nie seine Kraft verliert, ist „Die Wolfsfrau“ von Clarissa Pinkola Estés. Ich schlage das Buch oft an einer beliebigen Stelle auf, lese rein und entdecke neue Seiten an mir.

f Bei welchem Podcast können Sie gut entspannen?

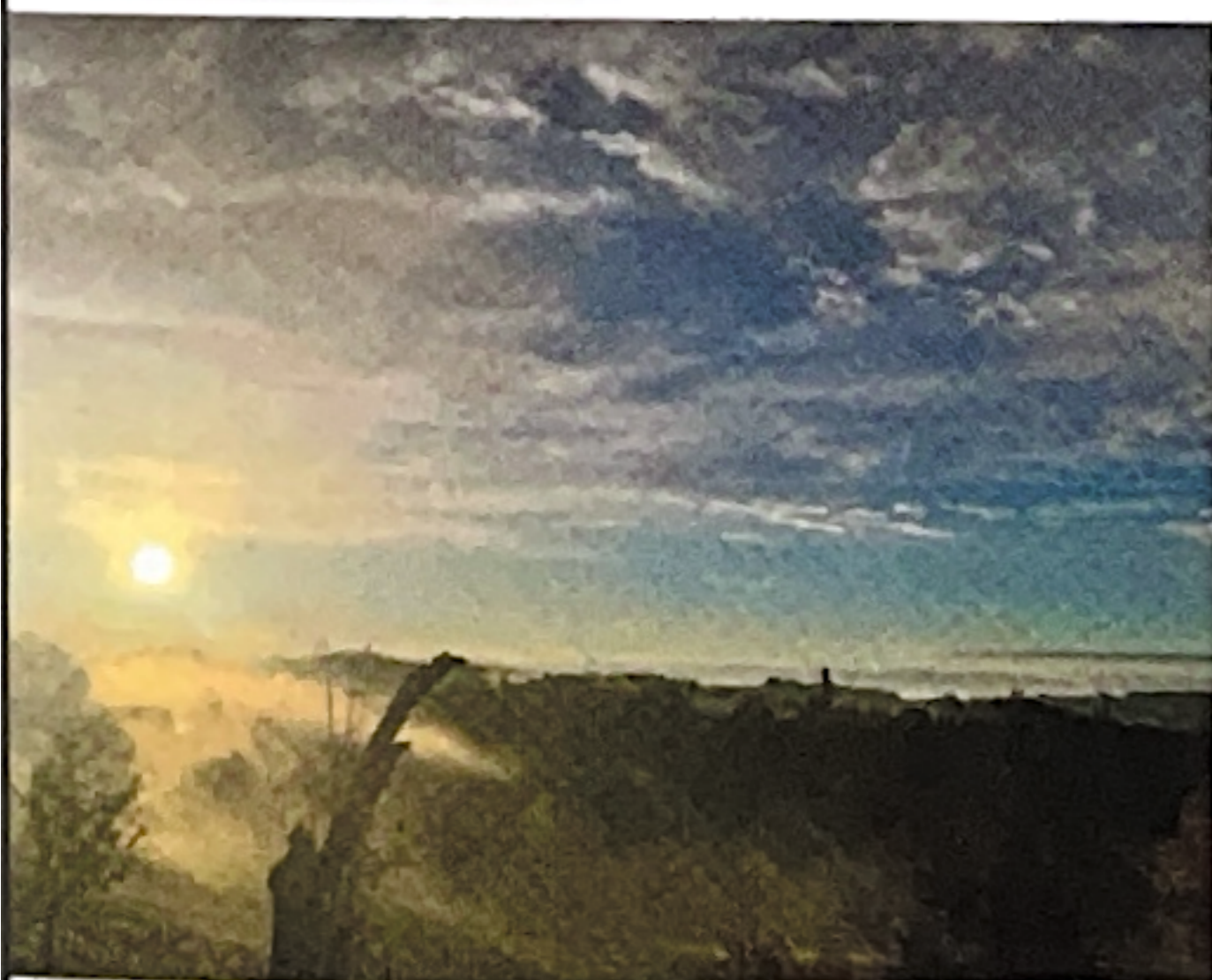
BB Ich höre immer dieselben drei Podcasts – diese aber treu seit Staffel eins: „New Heights“ von Jason und Travis Kelce, „Open Question“ von Elizabeth Mattis Namgyel und „The Mel Robbins Podcast“.

SO GELINGT MEIN TIME-OUT

Persönliche Auszeit gönne ich mir im Gym mit Cardio-Training, Kraft- und Flexx-Zirkel. Trainingsschuh von **PUMA** über [zalando.at](https://www.zalando.at)



Eine gute Fußmaske, wie etwa jene von **STARSKIN**, fühlt sich an wie ein Mini-Urlaub



Nach dem Aufstehen gehe ich barfuß in den Garten, genieße die aufgehende Sonne und halte inne

BIRGIT BRAUNRATH

Die zweifache Mutter betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Georg den Bio-Obsthof „Hurkas wunderbare Streuobstwiese“ (www.wunderbarestreuobstwiese.at) im Südburgenland, wo sie im Einklang mit der Natur arbeitet. Die langjährige Journalistin teilt ihre Erfahrungen vom Leben zwischen Stadt und Land heute in regelmäßigen Kolumnen.